

作家访谈

《寻找安详》： 一种稳定人心的力量

文\海南日报记者 魏如松

“我一直在想，现代人拿什么稳住自己？看了你的这个书稿后，我有了答案。”策划编辑出版于丹《论语心得》等书的中华书局出版人祝安顺在给郭文斌的信中说，“看完你的书稿，我强烈地感受到一种稳定人心的力量。”

郭文斌的新书《寻找安详》由中华书局出版后，受欢迎程度大大出乎作者的预料。

“安详学旨在帮助现代人找回丢失的幸福，让人们在最朴素最平常的生活现场找到并体会生命最大的快乐”。

“当一个人内心存有安详，仅仅从一餐一饮、半丝半缕中，就可以感受到世界上最大的幸福。否则，即使他拥有世界，也可能和幸福无缘”。

“人生最大的悲剧莫过于开着幸福之车却拼命寻找幸福，最后把车子都开爆了，仍然不知道幸福是什么”。

这些句子，或被媒体摘引，或被人们作为短信互相转发。

无疑，《寻找安详》带给我们一种安妥灵魂，温暖人心的力量。



郭文斌近影

郭文斌，银川市文联主席、宁夏作协副主席、《黄河文学》主编。近日，郭文斌《寻找安详》一书由中华书局出版。据该书后记介绍，这部书稿是广州中山大学图书馆馆长吕梅女士推荐给中华书局的，吕女士在她主持的香山讲坛听了郭文斌的演讲后，不但把这一快乐学读本推荐给中华书局，还“学而习之”，和郭文斌一道启动了全国性的“爱心漂流”活动。



《寻找安详》
中华书局
2010年1月

Q&A

安详是一剂药

海南周刊：《寻找安详》可以理解作为一种探寻快乐的方法吗？

郭文斌：可以，《寻找安详》正是快乐学读本，它探讨的是根本快乐。

海南周刊：书中谈到：“安详是一条离家最近的路”，你是基于什么考虑，提出这个观点的？

郭文斌：基于现代人无法疗治的痛苦。打开每天的报纸、网站、电视，重要位置多被天灾人祸占着，触目惊心。而这些天灾人祸又以惊人的速度更新着，人们甚至来不及记住标题，就被新的天灾人祸顶掉。就连天灾人祸都是如此匆忙，如此席不暇暖。作为一个作家，我一直在想，这是为什么？突然一天，我十分吃惊地发现——天灾是因为自然失去了安详，人祸是因为人心失去了安详。

为此，我提出了安详学的概念，并尝试着进行了一些实践。人们的欢迎程度大大出乎我的预料。

在安详的影响下，不少问题学生得以改变，不少问题家庭得以改变，不少心灵疾患得以痊愈。正是这些出乎我意料的神奇“转变”，让我深深地感到，安详是一剂药。

十多年来，自己一直在探索根本快乐，之前的许多路都没走通，直到找到安详，一直折磨我的身心疾患才迎刃而解。

因此，把它作为一个文化点提出来，奢望着能够利于世道人心，能够给被焦虑折磨得痛不欲生的现代人提供一份清凉。

回到安详和谐才有基础

海南周刊：现代人最大的痛苦是什么？

郭文斌：焦虑。比如安全焦虑、财富焦虑、健康焦虑、以及孩子的教育就业焦虑，特别是归属焦虑。

海南周刊：在你看来，焦虑是如何产生的？

郭文斌：一是无家可归，二是找不到回家的路。想想看，当你漂泊一生，回到老家，却发现那个家已经不在，那是一种什么感觉。

人们之所以疯狂地“得”，正是来自疯狂地“失”。人们发现，疯狂地“得”和疯狂的“失”是一对孪生兄妹。然而，人们又找不到挽“失”的办法，发现生命像一个破桶一样漏着，但是一点办法也没有。来自一种巨大的无用功的懊丧成了现

代人新的焦虑。

只好一边拼命挣钱，一边频频出入于医院，甚至司法机关，甚至监狱。只好一边拼命逢场作戏，一边诅咒着真情不在，却又乐此不疲。美容院、健身中心、氧吧等如雨后春笋，千奇百怪的疾病亦如雨后春笋。才去了魑魅，又来了魍魉。泡沫的财富，泡沫的权力，泡沫的婚姻。食品危机，健康危机，感情危机，等等，说穿了都是“路线危机”。

因为找不到一条回家的路，人们从未有过的慌乱和空虚。

为了填充这种慌乱和空虚，只有以加倍的速度来掩饰，只有以拼命的忙碌来掩饰，只有以财富的积累来掩饰。

生命进入一个巨大的两难：要么被速度累垮，要么被焦虑击垮。

海南周刊：安详可以应对这种危机吗？

郭文斌：只有我们让大地重新回到安详，让人心重新回到安详，和谐才有基础，才有前提。就是说，我们要从根上解决问题，要让大地回到“风调雨顺”，让人心回到“风调雨顺”。

海南周刊：你心中，安详是一种什么样的状态？

郭文斌：安详是一种让快乐处在常态的状态，或者说是一种让快乐永远保持在“高潮”的状态。如果一种快乐它不能保持在常态，它不永恒，它还需要条件作保证，那就不是安详。

安详是一条回家的路

海南周刊：又是什么东西把人带离了家园？

郭文斌：在我看来，是四种飓风把现代人带离“根”，带离安详。一是泛滥的物质，二是泛滥的传媒，三是泛滥的速度，四是泛滥的欲望。泛滥的物质抢占了人们的精神，泛滥的传媒抢占了人们的眼睛，泛滥的速度抢占了人们的时间，泛滥的欲望抢占了人们的灵魂。

这其中一个重要的原因，就是安详的缺失。因为安详的缺失，人们一点儿免疫力都没有，一点办法都没有。就像一个被投进滚锅的鱼，除了在烈火沸水中挣扎，别无他法。

而消除这种焦虑的唯一办法就是回家。

《寻找安详》就是想给现代人指出一条回家的路，而且是一条最近的路，而且是能够让生活和回家并行不悖的路，是不管你现在在任何方位，都可以随时切入的路。一条经过许多人证明无误的路，一条适合现代人的可操作的路。

安详既是一条回家的路，又是家本身。

海南周刊：我们寻找安详，方法是向外？还是向内？

郭文斌：既不向内，又不向外，就在“现场”，安详就在“现场”。这个“现场”，不同于我们通常说的那个“现场”。《寻找安详》一书中有相当多的文字是在探讨“现场”。从了解“现场”开始，而“现场感”，而“感现场”，而安详。

海南周刊：我们该如何做到长养安详之气？

郭文斌：这是一个系统工程，也是中华民族五千年文化的精髓所在。《寻找安详》中分七个章节探讨了这一问题，如果我们一定要给读者给出一个答案，那就是读安详的书，做安详的事。

公益不是安详，但可以帮助我们走近安详。近年来，我们坚持做公益，无论是教育公益，还是赈济公益。从中，体会很多，也很微妙。就拿后者来说，汶川地震，西南旱灾，我们都第一时间献上了爱心，仅在文艺界，就募得几十万元汇往灾区。前天，青海玉树地震，我们又在当天发出《寻找安详》和《西夏》义卖的消息，带大家为灾区献上一份爱心。参与的同志，无疑会从中体会到一种来自爱心开花结果洋溢出来的快乐，因此，每逢我们搞活动，才会有那么多人自愿前来做义工。

读书札记

能拿自己开涮的 女人颇有趣

文\本刊特约撰稿 于一爽

我一向有个谬论，觉得一个女的长得美好，又刚好有脑子那真是走运。运气是没办法的；退一步，如果长得美好，没什么脑子也没关系；再退一步，长得不好看，又刚好有脑子，那局面就很复杂。我觉得长成刘瑜这样，确实不一定非得写字。

而且刘瑜不光是有脑子的问题，她把一个女人从博士后那种乏味、沉闷的形象里解放出来。这个很像费曼在《别闹了，费曼先生》给理科生拨乱反正。

刘瑜的新书《送你一颗子弹》，记录的是作者2005-2009年左右生活里的点点滴滴。在这本书里，被“审视”的东西杂七杂八，有街上的疯老头，有同宿舍的室友，有爱情、电影和书，大到制度，小到老鼠。而且作者自己讲，“由于我写这些东西的时候，出发点并不是写一本书，所以不同文章往往风格迥异，长短不一，质量不均，随着社会形势、荷尔蒙周期以及我逃避生活的力度而起伏。”

全书分“论他人既地狱”“论自己作为他人”“论人生意义之不可知”“论爱情之不可能”四个主题，但是“焦虑”又贯穿始终。因为她对于记录生活和世界的这种强迫症似的癖好，使得“回忆”这件事儿对她来讲变得可能。但是由于太过于审视人生了，

习惯把任何事物都倒吊起来，稀里哗啦抖落其中暗藏的秩序，所以说回忆过程中的这种焦虑逐一呈现出来。

总之，在这本书里她讲这些年的生活稀薄，稀薄到像一头骆驼无声无息的穿越撒哈拉，于是她只能用感受来弥补这种生活事件的贫瘠。而且，她相信这是度过有意义人生的唯一的方式。这就像经济学家说的，一个事物的价值取决于他的效用，而



《送你一颗子弹》刘瑜著
上海三联书店
2010年1月

效用永远是主观判断，所以说，一个人感受的丰富性决定了他生活的质地。所谓：没有无聊的人生，只有无聊的人生态度。仅此而已。

刘瑜的文字不多，最早读她的《余欢》，描述的是，事情已经是这样了就不能那样了，我们能有的，仅仅是那么一点儿苟延残喘的余欢而已，不过生活就是这个德行！

然后是《民主的细节》，政论她拿手，基本可以写到没有什么情绪和色彩。虽然四分之一我看不懂，四分之一觉得看懂了；剩下的一半，看了之后基本撸爪忘得差不多了。但是，看书这事儿就和人生的任何经历是一样的，关键是一个视野和态度的问题，知道还有这样的民主和这样的细节就够了。

但是，不多的两本书也足够看出她文字“看上去很猛”，猛到甚至可以拿自己开涮；拿年龄呀，漂泊无根，孤独什么的开涮，反正大家都是失去故乡的人……而所谓开涮，就是先是在乎，然后又是满不在乎。是呀，因为都是这么回事儿。比如孤独是个麻烦事儿，但谁也没办法。以至于你甚至不得不承认：好吧！它不算个事儿。确实，总有一些时刻这种感觉会突然无可抑制地袭来，可是然后呢，开着床头灯，看着天花板躺了一宿，第二天早晨还是得爬起来该干嘛干嘛！生活是被推着撵着往前走的。

所以说，如果文如其人的话，那我觉得能拿自己开涮的女人是颇为有趣的。当然，这种有趣本质上讲，只能说是个悲观的人以一种嬉皮笑脸的语气来掩饰自己还死皮赖脸的活在这个世界上带来的尴尬而已。但是又能怎样！确实，看刘瑜的文字，感觉她对于人生的不可知和不可能的心意难平，所以一下子唠叨出这么多。而所谓“送你一颗子弹”，说的其实也就是这么一回事儿。